朝鮮の特産　キムチ

朝鮮の特産 キムチ

朝鮮・平壌

外国文出版社

チュチェ 99（2010）年

はじめに

人類社会の黎明期以来綿々と自己の歴史を生きてきた朝鮮人は、その間、民族特有の誇らしい文化を創造し、世界文化史の1ページを飾っている。

朝鮮民族の創造した文化財の中には、飲食物文化も特出した位置を占めているが、その一つがほかならぬキムチであり、これは、その特有の風味と栄養効果によって大きな人気を博し、今や世界で広く賞味されるようになった。キムチの種類は多種多様で変化に富んでおり、今も新しいものが生み出されている。

本書は、今日の世界の食品中に占めるキムチの位置と由来、代表的なキムチの漬け方を紹介し、読者の皆さんの便に供することを目的にして叙述されている。

目　　次

1　健康長寿食品—キムチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

2　キムチの由来・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

3　キムチの種類・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

（1）　トンキムチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

（2）　トンチミ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

（3）　ポサムキムチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

（4）　カットゥギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

（5）　ナバクキムチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

（6）　キュウリソバギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

（7）　キャベツキムチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28

（8）　カノツメソウキムチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30

（9）　シッケ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31

1　健康長寿食品－キムチ

どうすれば丈夫に活力にあふれて長生きできるだろうか？

これは人々のごく一般的な念願であり、解決を求める問題である。その中核的な解決方途は、科学的な食生活にあるといえる。何をどのように摂取すべきか、ということは、人々の日々の健康と長寿を全うする根本的な要因、生活の第一義的問題である。

健康と長寿を願う人々の願望に答えて、今日、各種の健康食品、長寿食品が出現し、その価値が認められ人気を呼んでいるが、中でも、朝鮮民族特有の伝統飲食物であるキムチは、その特出した効果のゆえに健康長寿食品として、世界的に確固とした位置を占めている。

キムチは、朝鮮人の誰もが好む代表的な民族飲食物であり、世界のいずこの国、いずこの土地においても異彩を放っている。

ある国の健康専門月刊誌は、朝鮮のキムチを世界の 5 大健康食品の一つに数えており、1996 年 7 月の第 26 回五輪大会では、キムチが各国の選手・役員に供される主要メニューの一つとされた。

キムチはサース（SARS）や、鳥インフルエンザの予防・治療薬として医学的な確認を得ている。

キムチはまた、人体インフルエンザビールスの増殖を抑えるうえでも効果があり、ガン細胞の増殖抑制上の効能も認められ、健康食品、「美味な乳酸発酵食品」として世界に広く知られるようになった。

キムチがこのように世界に広く知られるようになったのは、その特色ある栄養的･生理的･薬理的･嗜好的価値のゆえである。

キムチは、野菜を基本に各種の材料を乳酸菌によって発酵させて作る乳酸発酵食品である。主材料としては、野菜のほかいろいろの山菜も用いられており、シッケ(魚漬け)のような場合は、魚介類が基本の材料となる。このような材料に食塩、トウガラシ、ネギ、ニンニク、ショウガ、塩辛などの調味料・栄養副材料を適当に混ぜ合わせ、乳酸菌をもって適度に発酵させてキムチを作るのである。

キムチの栄養価は高い。

キムチには、ビタミンＣをはじめ、B_1、B_2、PP、A（カロチン）、

E など各種のビタミンが含まれている。特にビタミン C が非常に豊富であるため、ビタミン C の供給源としての価値はとりわけ大きい。

ビタミン B_1、B_2、B_{12} などは、キムチの材料に含まれていないか僅かしか存在していないが、熟成中に新たに作られるのである。

キムチには、Na、K、Ca、Mg など各種のミネラルが含まれているので、ミネラルの源泉としても価値があり、またアルカリ性食品として、人体の酸・アルカリ平衡を保つうえに意義がある。

キムチには必須アミノ酸をはじめ各種のアミノ酸が含まれていて、その価値を高めている。

キムチはさまざまの有益な生理的作用を行う。

キムチ中の乳酸は、腸内の有害微生物の作用を抑える反面、有益な正常微生物の生育を助け、また各種ビタミン類とミネラルは物質代謝を促し、神経系統に好ましく作用し、各種疾病の予防に有効に働く。

キムチは体液の酸化を防ぐので、酸血症の治療と予防にも効果がある。

キムチ中の繊維は、消化を助け、便秘、動脈硬化症などを予防する。

キムチはまた、飲食物の消化吸収を助ける。キムチに含まれているかずかずの香辛料は、消化液の分泌を促すほか、乳酸などの有機酸類、炭酸ガスなどと共に、食欲を盛んにし、利尿にも良い。

キムチはその他さまざまの疾病の治療・予防にも価値があると認められている。

このように、キムチは栄養価が高く、風味も良く、機能性の豊かな食品である。キムチに含まれている諸成分は単独または協同の働きで、高血圧、動脈硬化、肥満などを予防し、視力を強め、消化液の分泌を促し、抗アレルギー作用があり、体重を調節し、体つきをよくすることにも一役買っている。キムチはこうして、「完全栄養食品」「健康長寿の特効薬」などと言われているのである。

食物の栄養価と薬効、機能性を論ずる際、普通、そこに使用された材料の価値に評価の重点がおかれる場合が多いが、キムチ

の価値は、材料よりも加工によって出来上がったキムチそのものにある。

2　キムチの由来

　キムチという語は、朝鮮語の漬けるという意味の語チム（沈）→キムと、野菜という意味の語チェ（菜）→チが組み合わされてできたものである。キムチのうち、特に冬越し用のものは「キムジャン」と呼ばれるようになった。冬越し用キムチをキムジャンと呼んだのは、家々でキムチ室（むろ）をつくり、キムチ甕を土中に埋めて貯蔵したことから生まれた語である。「ジャン」は「蔵」であるから、「キムジャン」とは「キムチの貯蔵」言い換えれば「貯蔵キムチ」という意味である。

　キムチについての最初の記録は高麗（コリョ）時代（918～1392）に現れている。『高麗史』（1451 年編纂）に、円丘祭祀の際に用いる飲食物の一つとして、セリキムチ、タケノコキムチ、ダイコンキムチ、ニラキムチなどの名が挙げられている。円丘とは円状の祭壇のことで、983 年以来この祭壇で天と地の神を祭ったとされてい

る。

　高麗の詩人李奎報（リギュボ）（1168～1241）は、自家菜園で作ったダイコン、キュウリ、ナス、ネギなどをうたった詩の一節に次のような句を残している。

　　「ダイコン

　　　漬ければ夏もすぐれた菜

　　　キムジャンにすれば冬中食べられる」

　こうした資料は、高麗時代すでに、キムチが朝鮮民族の食生活に広く用いられた食品であったことを語っており、このことからして、キムチは高麗時代より以前からあったと見てよいのである。

　キムチが記録に残された高麗時代以前から漬けられていたことは、何よりもキムチの主材料であるダイコンその他の野菜や、セリ、ノビル、カノツメソウ、ツルマンネングサなどキムチの材料ともなる山菜が古くから食用として利用されていたことから推し測ることができる。

　古朝鮮の建国説話に野菜の一種であるニンニクが登場してい

ること、また朝鮮最初の封建国家、高句麗（コグリョ）の始祖王高朱蒙（コジュモン）が、扶余（プヨ）国を脱出して沸流（ピリュ）江のほとりに至ったとき、野菜の葉が流れてくるのを見て、上流に人家があることを知ったとする『三国史記』の記録からも、キムチの主材料である野菜が三国時代以前つまり古代に早くも栽培されていたことがわかるのである。

キムチが古くから漬けられていたことは、他方、キムチに不可欠の塩がかなり古くから食生活に利用されていたことからも推測できる。

塩はキムチに塩味を付けるばかりでなく、乳酸の発酵を促してキムチの風味を良くする。いかにすぐれた材料であっても、塩が入らないとキムチの腐敗変質は避けられず、また、人工培養の乳酸菌を加えてもキムチが発酵しないことからして、塩がキムチの製造になくてはならない材料であることがわかるであろう。

塩の濃度が適度であると、微生物の繁殖が抑制されて飲食物を長く貯蔵できるのであり、この貯蔵法こそが、キムチを生む元となったのである。

キムチが古くから漬けられていたことは、ニンニクなどキム

チの主な調味料が古代にすでに栽培されていたことからも推測できる。

ニンニクはキムチの味と栄養価を高め、雑菌の発生を防いで、美味なキムチの熟成を助ける。

キムチが古くから漬けられていたことはまた、朝鮮人が発酵原理を踏まえて各種の食物加工術を適用し、つとに食生活に利用してきたことからも知ることができる。

原始時代に酒を造っており、三国時代には、味噌・醤油、塩辛、酢など各種の発酵飲食物が食生活に広く利用されているが、こうした事実は、発酵原理を踏まえた食品加工法が三国時代以前から知られていたことを語っている。

キムチを漬けるのになくてはならない甕や壷などの製造が古い歴史を持つことも、キムチの淵源を古代に求める根拠の一つとされている。

新石器時代に甕や壷が作られていたことは考古学的に確かめられており、その後の高句麗時代の古墳壁画にも甕の図があり、古書『高麗図経』には大甕が紹介されている。

甕は種々の材料で作られ、大きさや形もさまざまで、特に古朝鮮時代のそれは、口が狭く胴の膨らんだ発酵製品用の容器として適切な形態を備えていた。いかに貧しくても、キムチ用の甕だけは準備する朝鮮人の生活風習から推しても、キムチ甕は古い伝統を持つ台所用具であったと言えるのである。

器物が大きいということは、そこに入れる食品の量が多く、しかもそれが長期間貯蔵されるものだということを語っている。『高麗図経』に、水甕は大きな容器だと記録されているが、清い水に不足しない朝鮮で、水を長期間蓄えておくこと以上に、味噌・醤油や冬越し用漬け物を入れておくことにより大きな関心が払われていたであろうと見て差し支えがない。

このように、早くからキムチの加工に必要な材料、技術、手段が揃っていたことは、それに見合った食品があったとしてよいであろうし、また、三国時代にキムチが一般的に漬けられていたことからして、その淵源を古代に求めるのは不自然ではない。もっとも、当時はまだトウガラシが栽培されていなかったから、それは、今日のトンチミのようなものであったろう。1409 年にキム

ジャン庫が設けられたと記されている『李(リ)朝実録』を通して、李朝時代の朝鮮人の食生活でキムチがどのような位置を占めていたかを推察することができる。

キムチは、トウガラシや各種青物が食生活に広く取り入れられるようになってから、種類も多くなり、加工法も著しく改善された。

16 世紀末～17 世紀初めに、トウガラシが栽培されるようになると、それを香辛料とするさまざまなキムチが漬けられ、塩辛などもキムチの調味料として利用されるようになった。トウガラシはキムチ独特の風味と鮮やかな色合いを出し、塩辛の臭みをなくし、脂肪の酸敗を防ぐため、今日、キムチにトウガラシはほとんど欠かせぬ材料となり、塩辛も栄養副調味料として広く添加されている。

塩辛類が副調味料として利用されていることも、キムチの栄養分を著しく増大させ、他種の発酵食品と大きく区別される特色の一つとなっている。

白菜が広く栽培されるようになってからは、これもダイコン

と並んでキムチの主材料として利用されるようになった。

李朝時代に入って、キムチの種類は非常に多様になった。『山林経済』『閨閤叢書』『婦人必知』『飲食之味方』などの諸文献に紹介されたものだけでも、その種類は数十種にのぼる。

特に、冬越し用のキムジャンは、11 月から翌年の 3 月頃まで半年近くの分を一度に漬けるため、「1 年の半食料」とさえ言われ、キムジャンづくりは格別な関心を集める年中の大きな行事であった。

キムチは時代の流れと共にいっそう多様になり、洗練もされて、季節ごと、地方ごとの特色を増している。

朝鮮民族の食生活で、キムチは以上のように、栄養価が高い反面、材料がふんだんなうえ、漬け方も簡単なので、どの家庭でも利用する大衆的な食品、三度の食事に欠かせぬ総菜として、朝鮮人の誰もが好み、誇りとする貴重な民族の伝統食品である。

3　キムチの種類

永い伝統を持つキムチは、今日、種類が多種多様でどれもがそれぞれの個性を誇っている。同じキムチでも地方により、また、漬ける手並みにより風味を異にするのもキムチの特色である。

キムチは主材料によって、白菜キムチ、ダイコンキムチ、キュウリキムチ、ナスキムチ、カラシナキムチ、ニラキムチ、チサキムチ、キャベツキムチ、カボチャキムチなどの野菜キムチ、カノツメソウキムチ、セリキムチ、ツルマンネングサキムチ、タラノキキムチ、ノビルキムチ、ツルニンジンキムチ、タンポポキムチ、ナズナキムチなどの山菜キムチ、それに、スケトウダラシッケ、ハタハタシッケ、カレイシッケなど魚類を主材料とするシッケ類に区別される。また、ソクパクキムチ（ぶつ切りの白菜とダイコンを混ぜて漬けたキムチ）、牡蠣カットゥギ（牡蠣を混ぜて漬けたカットゥギ）など複数の主材料を使ったキムチ類もある。

キムチは、漬ける季節によってもその名称が異なる。春のトン（結球白菜）キムチ、春ダイコンキムチ、ノビルキムチ、カノツメソウキムチなどは春のキムチ、キャベツキムチ、若ダイコンキ

ムチ、キュウリキムチ、若菜キムチなどは夏のキムチ、青ダイコンキムチ、ネギキムチ、ナスソバギなどは秋のキムチ、トンキムチ、トンチミ、ポサムキムチ、ペクキムチ（塩だけで漬けた白菜キムチ）などは冬のキムチである。また秋に漬けて一冬中食べるキムチをキムジャンキムチ、四季おりおりに漬けて食べるキムチを季節キムチと言う。

キムチはまた、塩で味を加減する普通一般のキムチと、醤油で加減する醤油キムチ、それにトウガラシを用いないペクキムチなどの区分もある。

キムチを漬ける際、漬け汁を別に入れない普通のキムチとナバクキムチのような漬け汁を多く入れる汁キムチの区別もあれば、切り方や作り方によって形状が異なるカットゥギ、ザクロ形キムチ、ウロコ形キムチ、チェキムチ（千切りダイコンの漬け物）、ポサムキムチ、ソバギ（キュウリ、ナスなどの内部に具を詰めたキムチ）、煮て作ったものをスク（熟）キムチと言う。その他、塩加減による区分もあり、塩を十分に利かせて長期間保存しておくキムチをチャンジと呼んでいる。

同じキムチでも地方によって漬け方が異なる。例えば、朝鮮西海岸地方は、副材料の魚介類として、主に貝、エビ、カタクチイワシなどの塩辛を、東海岸地方では主にスケトウダラ、ハタハタ、カレイなどを、北方では塩気が薄く、調味料を少し入れてキムチを漬けるのに反して、南方では、塩とトウガラシを多量入れ、漬け汁を少なくしている。

キムチの代表的な漬け方は次の通りである。

（1）トンキムチ

△　材料（結球白菜キムチ1kg用）

結球白菜	1040g	食塩	3g
ダイコン	100g	ネギ	20g
スケトウダラ	25g	ニンニク	5g
エビの塩辛	10g	ショウガ	3g
粗塩	20g	トウガラシ粉	20g
化学調味料	2g		

△　作り方

①　くず葉などを除いた結球白菜を縦に半々に切り分けて、24時間ほど10%の粗塩水に漬けておく。

②　ダイコンはきれいに洗って1／3ほどを千切りにし、残りはぶつ切りにする。スケトウダラは身を削ぎ取って細かく切る。

③　トウガラシ粉は1.2倍ほどの水にとき、ネギは細長く切り、ニンニクとショウガはおろす。

④　千切りにしたダイコン、トウガラシ粉、ネギ、ニンニク、ショウガ、スケトウダラに食塩、化学調味料を混ぜ合わせて、キムチの具とする。

⑤　塩に漬けておいた白菜を水できれいに洗い、葉と葉の間に具を一様に入れ、葉をれじるようにしてくるむ。

⑥　壺の底にダイコン片を敷き詰め、塩を少し振り掛けた後、白菜を切り口が上側になるようにして一面に押し入れる。同じ方法でダイコンと白菜を交互に入れ、最後に塩漬けのくず葉で覆い、おもしで押さえる。

⑦　3日ほどして、1%の塩水を注ぎ、しっかり蓋をして熟成

させる。

　漬かったキムチを膳に載せるときは、それを 3〜4cm の長さで切って器に入れ、漬け汁を少しかける。

(2)　トンチミ

△　材料（1 甕 100kg 用）

ダイコン	30kg	ニンニク	100g

食塩	1.2kg	ショウガ	100g
ネギ	70g	丸トウガラシ	50g
リンゴ	200g	ナシ	300g

△　作り方

①　傷のない適当な大きさのダイコンを選び、水できれいに洗う。

②　丸トウガラシは種とへたを除き、ネギは皮をはいで根を切り分ける。

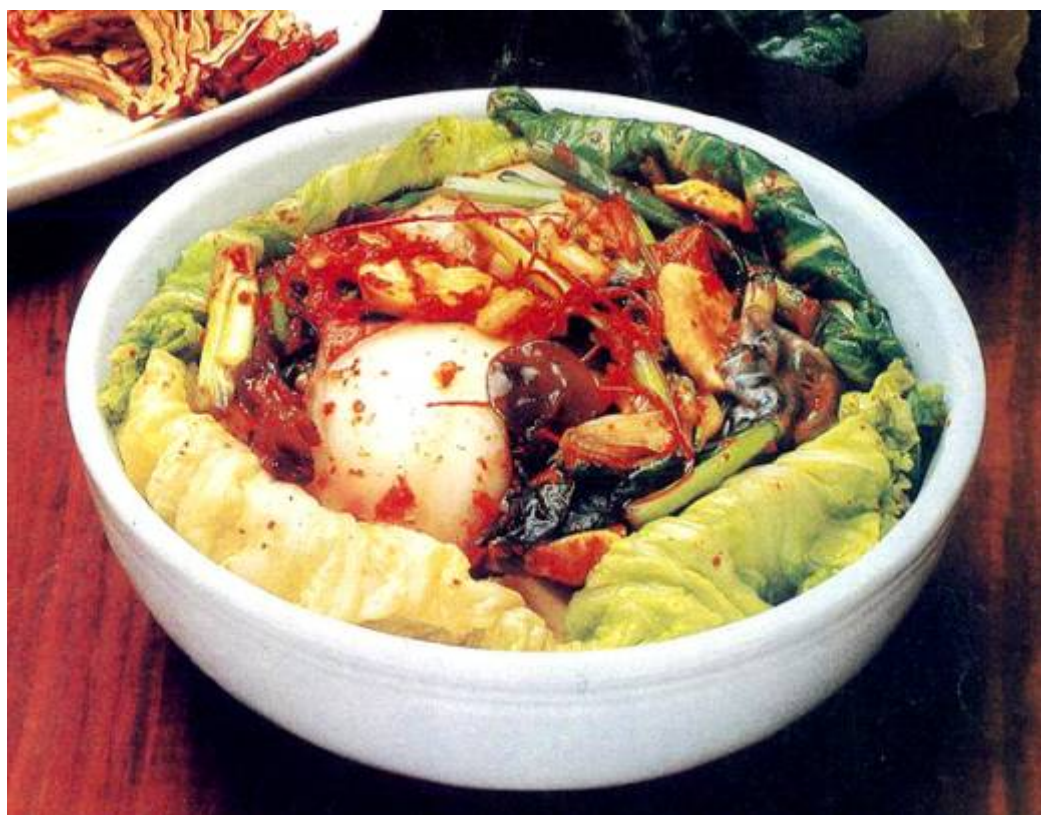
③　ニンニクは皮をむき、リンゴとナシは四つ切りにして種の部分を除き、ショウガはきれいに手入れする。

④　消毒した甕の底にまず塩を振り掛けた後、ダイコンを敷き詰め、その上に丸トウガラシ、ネギ、ニンニク、ショウガ、リンゴ、ナシを適当に置いて塩を振った後、またダイコンを入れる。甕の半分ほどの深さになるまで同じ方法をくり返す。最後にきれいに洗ったネギの根を載せ、その上をダイコンの葉か白菜のくず葉で覆って塩を振る

⑤　2～3 日後、一度沸かして冷やした 0.7%程度の塩水をく

ず葉がひたひたにつかるまで注ぎ、おもしで押さえた後しっかり

蓋をし、地中に埋めて熟成させる。

(3) ポサムキムチ

△　材料 (5kg 用)

白菜	2000g	エビの塩辛	100g
ダイコン	250g	ナシ	300g

セリ	330g	クリ	100g
牛肉(精肉)	100g	マツの実(皮をむいたもの)	10g
イカ	40g	粗塩	100g
食塩	100g	トウガラシ粉	100g
ネギ	200g	ニンニク	50g
丸トウガラシ	80g	ショウガ	50g

△　作り方

①　くず葉などを除いた白菜を 24 時間ほど粗塩水に漬けておいた後、水で洗う。ダイコンの 1／3 ほどを千切りにし、残りはぶつ切りにする。ナシを 3cm 角ほどに薄く切る。クリは皮をむいて薄切りにする。

②　イカはきれいに手入れして細長く切り、セリは 4cm ほどの長さに切って塩を振り掛け、牛肉は煮て長さ 4cm、幅 2.5cm ほどの大きさで薄く切る。牛肉の煮汁は濾(こ)しておく。

③　丸トウガラシを糸状に切り、ネギはみじんに切り、ニンニクとショウガはおろす。エビの塩辛の実は刻む。

④　ダイコンの千切りにトウガラシ粉の 2／3 ほどをまぶし

た後、イカ、セリ、ネギ、ニンニク、ショウガ、エビの塩辛、塩、残りのトウガラシ粉を混ぜて具を作る。

⑤　白菜の表葉をはぎ、その上にこの具を均等に敷いて 4～5cm の長さに切る。

⑥　キムチ用の器に白菜の表葉を 1～2 枚敷き、その上に具入りの白菜の一切れを置き、更にその上にナシ、クリ、マツの実、牛肉、糸状トウガラシを見ばえよく載せた後、塩辛の汁をそれぞれ一匙ずつ丁寧に注ぐ。下の白菜の表葉でそれらをきれいに包み、セリの茎かネギの葉で結ぶ。

⑦　壺にこれらの包み（ポサム）を敷き詰め、その上にダイコンを数片入れるという方法をくり返して、最後に白菜のくず葉で覆っておもしで押さえる。

⑧　2 日ほどして塩味をつけた牛肉の煮汁を注ぎ、しっかり蓋をして熟成させる。

(4)　カットゥギ

△　材料（１kg 用）

ダイコン	1040g	ニンニク	10g
エビの塩辛	100g	ショウガ	3g
ネギ	10g	トウガラシ粉	20g
塩	20g	イカ	50g
化学調味料	0.5g		

△　作り方

①　ダイコンをきれいに洗って2cm角の賽の目に切り、ネギは2cmの長さに切り、ニンニクとショウガはおろす。イカは手入れして長さ5cm、幅2cm程度に切る。

②　ダイコンにトウガラシ粉をまぶして赤く染み込ませ、イカ、ネギ、ニンニク、ショウガを混ぜた後、塩味をつける。

③　壺にそれらを押さえるようにして入れ、しっかり蓋をして熟成させる。

(5)　ナバクキムチ

△　材料（1.5kg 用）

ダイコン	250g	ニンニク	5g
セリの茎	25g	ショウガ	2g
ナシ	30g	塩	16g
丸トウガラシ	4g	ネギ	20g

△　作り方

①　ダイコンを水できれいに洗って皮をむき、幅 2㎝、長さ 3㎝、厚さ 0.2㎝ 大の角形に刻み、ナシは皮をむいてダイコンと同じ大きさに刻む。

②　ネギは細長く切り、ニンニクとショウガはおろす。丸トウガラシは糸状に刻む。セリは茎だけを 3㎝ の長さに切り、塩に漬けておく。

③　刻んだダイコンに糸状トウガラシを混ぜて揉み、ダイコンが赤味を帯びたらナシとセリ、ネギ、ニンニク、ショウガを入れて、塩味をつけた後、壺に入れる。1 時間ほどして塩水を注ぎ、しっかり蓋をして熟成させる。

（6）　キュウリソバギ

△　材料（1kg 用）

キュウリ	1300g	ニンニク	34g
ダイコン	330g	ショウガ	13g
セリ	40g	食塩	16g
トウガラシ粉	13g	ネギ	35g
糸状トウガラシ	13g		

△　作り方

①　種の少ない若キュウリを粗塩で揉み洗いし、これを 8cm ほどの長さに切り揃え、両端はそのままにして腹部を十字に切り、浅漬けにする。

②　ダイコンは長さ 4cm ほどに千切りにし、セリはきれいに洗ってダイコンと同じ長さに切る。ネギは細長く切り、ニンニクとショウガはおろし、丸トウガラシは糸状に切る。

③　千切りダイコンにセリ、ネギ、ニンニク、トウガラシ粉、ショウガ、糸状トウガラシを混ぜ、塩加減を合わせて具とする。

④　浅漬けにしたキュウリに具を適当に詰めて壷に丁寧に入れ、翌日塩水をひたひたに注いでしっかり蓋をし、熟成させる。食膳に乗せる際、キュウリソバギの胴を半々に切り、切断面を上向きにして器に入れ、漬け汁を注ぐ。

(7)　キャベツキムチ

△　材料（3kg 用）

キャベツ	1000g	ネギ	100g
キュウリ	300g	ニンニク	50g
塩	50g	トウガラシ粉	20g

△　作り方

①　手入れしたキャベツをきれいに洗って、長さ 3cm、幅 2cm ほどの大きさに切る。キュウリは洗って 4cm の長さに輪切りにし

たものを更に、縦に0.3cmほどの厚さに切る。ネギは細長く切り、ニンニクはおろす。

②　キャベツとキュウリを混ぜて塩をかけ、1時間ほど寝かしておく。

③　このキャベツとキュウリにトウガラシ粉を軽くまぶし、ネギとニンニクを加え、塩加減を合わせた後、壺に押さえながら入れる。

④　3～4時間後、塩水を注ぎ、しっかり蓋をして熟成させる。

(8)　カノツメソウキムチ

△　材料（1.2kg 用）

カノツメソウ	500g	ニンニク	10g
塩	20g	トウガラシ粉	10g
ネギ	20g		

△　作り方

①　きれいに手入れして洗ったカノツメソウを手で長さ 4cm ほどにちぎる。

② カノツメソウにこま切りのネギ、おろしたニンニク、塩、トウガラシ粉を一様に混ぜ合わせてから壺に入れる。5 時間ほどして塩水を注ぎ、しっかり蓋をして熟成させる。

(9) シッケ

朝鮮人は国の 3 面が海に囲まれている地理的条件に即して、各種の魚類を食生活に利用しているが、その一つが魚を発酵させて作った「魚キムチ」即ちシッケである。

シッケは魚を主材料として、これにダイコンなどの糖質材料とトウガラシ、ネギ、ニンニク、ショウガ、塩などの薬味を加えて熟成させたものである。

シッケの主材料である魚類は熟成中に乳酸菌などの微生物と酵素の作用によって種々の物質に分解し、甘ずっぱくて舌ざわりがよいうえ、独特な風味と香りを持つようになる。

ここでダイコンは、糖質といろいろの酵素源として、シッケの熟成で重要な役割を果たし、トウガラシはシッケの色合いを良く

しながら魚臭を除き、脂質の酸敗を防ぐ。

ネギとニンニク、塩などは雑菌の発育を抑える一方、乳酸の発酵を促し、ショウガはシッケ独特の風味と香りを生み、魚臭を除き、脂質の酸敗を防ぐ。

シッケを作る時、糖質の原料としてアワ飯などの澱粉材や麦芽を加えると、風味と香りが更に向上する。

シッケは臭みと小骨が少ない魚を主材料としており、カレイシッケ、スケトウダラシッケ、ハタハタシッケなどが広く知られている。

カレイシッケ

△材料（6.5kg 用）

カレイ	4200g	ネギ	100g
ダイコン	2000g	ニンニク	100g
アワ	500g	ショウガ	40g
麦芽粉	60g	トウガラシ粉	200g
塩	330g		

△　作り方

①　カレイはうろこをはがして頭部とひれを除き、内臓を捨てた後水で洗い、3cm ほどの大きさにぶつ切りにする。

②　これに半分の塩を掛けて 15～20 時間漬けて置く。

③　ダイコンは長さ 4～5cm の大きさに刻んでトウガラシ粉をまぶす。

④　アワはこわく炊いて麦芽粉を混ぜ合わせる。

⑤　ネギは斜めに刻み、ニンニクとショウガはおろす。

⑥　カレイにダイコン、アワ飯、ネギ、ニンニク、ショウガ、残り半分の塩を入れて十分にまぶした後、壺に押し入れ、しっかり蓋をして熟成させる。

スケトウダラシッケ

△　材料（2kg 用）

スケトウダラ	1500g	トウガラシ粉	80g
ダイコン	1000g	ネギ	200g
アワ	100g	ニンニク	50g
塩	200g	化学調味料	10g
ショウガ	30g	麦芽粉	10g

△　作り方

①　スケトウダラは内臓を除き、水できれいに洗ってから、2〜2.5cm ほどの長さにぶつ切りにして塩に漬けた後、水を切る。

②　ダイコンは長さ 5cm、幅 2cm、厚さ 0.5cm の大きさに刻んで塩を混ぜた後、水を切る。

③　アワはこわく炊いて麦芽粉と混ぜ、ネギは細かく切り、ニンニクとショウガはおろす。

④　スケトウダラにダイコン、トウガラシ粉、こま切りのネギ、おろしたニンニクとショウガ、化学調味料を加え、一様に混ぜる。

⑤　これにアワ飯を混ぜ、壺に詰めてしっかり蓋をしておく。室温で 4〜5 日間熟成させる。